

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального казенного образовательного
учреждения «Начальной образовательной школы № 1»
ЗАТО п.Солнечный



/ Е.П.Фоменко/

02.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия
«Комбинат школьного питания»



/ Е.А.Горелкина/

02.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 6-10 НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ЗАТО п. Солнечный 2024г.

Первый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
311	Каша молочная пшенная с масл. сл.	235	8,10	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
685	Чай с сахаром, лимоном	220	0,20	0,10	13,90	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,66	0,73	1,34	0,08	55,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Масло слив.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	55,00
	Итого:	530	19,06	19,71	77,60	169,15	1,10	0,25	0,16	1,57	292,81	72,61	304,33	2,2	584,00
	Обед														
613	Маринад овощной без томата	60	0,90	5,40	7,00	0,00	2,88	0,03	0,03	1,32	14,61	17,22	29,76	0,38	80,00
110	Суп картоф.с рисов.крупой на м/б	200	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
388	Биточки рыбные с соусом томатным	90	14,90	11,40	12,90	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11	215,00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3,07	4,95	20,17	21,75	0,20	0,12	0,10	10,36	35,55	28,35	83,03	1,08	140,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	785	27,41	25,16	115,53	42,43	9,41	0,47	0,32	22,83	141,61	127,08	428,05	7,41	807,00
	Итого за день:	1315	46,47	44,87	193,13	211,58	10,51	0,72	0,48	24,40	434,42	199,69	732,38	9,61	1391,00

Второй день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецепту р	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетич еск.ценно сть, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
261	Макароны запечен. с сыром	210	10,30	16,80	34,80	80,52	1,15	0,06	0,08	0,05	163,34	15,93	133,53	0,92	215,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0	54,00
пром.	Кондитерское изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	535	18,14	27,33	114,40	80,52	1,92	0,20	0,10	0,05	190,54	33,43	175,03	2,2	648,00
	Обед														
110	Свекольник со сметаной на м/б	205	4,22	6,50	13,77	21,66	0,22	0,09	0,06	9,95	47,51	21,30	65,30	1,64	145,00
462	Тефтели из говядины с соусом томатным	90	10,20	14,50	11,90	5,33	0,00	0,03	0,06	0,47	23,00	19,00	90,00	0,81	219,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
631	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,93	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	725	24,96	26,61	117,53	27,11	6,39	0,32	0,28	35,92	238,35	136,89	350,78	6,14	816,0
	Всего за день;	1260	43,10	53,94	231,93	107,63	8,31	0,52	0,38	35,97	428,89	170,32	525,81	8,38	1464,00

Третий день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборн ик рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетич еск.ценно сть, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
365	Омлет натуральный с маслом слив.с зелен.горошком	125	12,70	15,40	5,20	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03	63,37	10,39	137,56	1,56	211,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0	54,00
пром.	Фрукт	110	0,60	0,05	10,30	0,00	0,00	0,04	0,02	11,00	3,20	0,00	0,00	17,00	88,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	500	17,30	15,90	54,00	81,43	1,46	0,15	0,26	11,03	79,97	27,89	179,06	19,4	470,00
	Обед														
71	Морковь отварная с маслом раст.	60	0,60	2,70	8,70	0,00	1,53	0,02	0,03	1,03	12,42	17,06	24,72	0,33	60,00
140	Суп картоф.с вермишелью,с мясн/фрикад.	210	12,40	9,70	19,10	26,97	0,53	0,12	6,09	6,88	21,97	31,55	132,51	1,59	117,00
437	Гуляш с филе куриным	100	27,00	27,00	5,00	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33	7,60	17,51	128,94	1,91	374,00
297	Рис отварной с маслом сл.	155	3,45	4,50	32,10	29,55	0,75	0,05	0,90	46,35	51,45	51,45	100,50	1,05	185,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	805	48,89	44,81	128,26	56,64	4,83	0,34	7,17	135	124,49	141,74	461,96	6,57	1015,00
	Всего за день:	1305	66,19	60,71	182,26	138,07	6,29	0,49	7,43	146	204,46	169,63	641,02	25,97	1485,0

Четвертый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецепту р	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетич еск.ценно сть, ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
297	Гречка отварная с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
157	Фрикадельки куриные с соусом молочным	90	8,20	9,40	4,40	25,49	0,40	0,03	0,06	0,16	20,97	9,97	72,18	0,70	135,00
693	Какао на молоке	215	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	510	22,70	19,25	80,60	72,99	2,25	0,29	0,30	1,53	197,60	185,44	400,81	6,4	585,00
	Обед														
210	Овощи припущенные с зелен.горошком(кукуруза)	60	1,62	1,86	6,30	0,00	0,18	0,02	0,03	1,74	20,70	16,68	30,18	0,42	48,00
124	Щи со свежей капусты со сметаной на м/б	205	4,70	5,60	5,70	21,66	0,17	0,03	0,06	8,09	29,30	14,50	53,20	0,56	88,00
394	Голубцы ленивые	120	8,50	6,20	6,10	5,2	0,00	0,03	0,05	0,80	20,65	15,46	57,55	0,69	135,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом сл.	155	4,20	4,40	26,90	29,50	1,02	0,05	0,05	0,85	58,26	45,95	165,99	1,31	167,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	820	26,26	18,77	122,76	56,5	4,97	0,28	0,29	12,28	219,80	159,48	442,76	5,54	777,00
	Всего за день:	1330	48,96	38,02	203,36	129,47	7,22	0,57	0,59	13,81	417,4	344,92	843,6	11,9	1362,0

Пятый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник к рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
253	Каша молочная рисовая с маслом сл.	230	5,80	9,40	34,80	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48	247,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	54,00
пром.	Хлеб 1 сорт кондитерское	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	изд.(круассан,пряник)	40	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
	Итого:	535	13,64	19,93	114,40	72,53	1,09	0,20	0,18	0,25	167,51	48,72	182,63	1,8	680,00
	Обед														
418	Свекла отварная с изюмом, маслом растительным	60	0,83	3,22	9,15	0,00	1,70	0,01	0,01	0,97	16,20	9,60	18,84	0,62	67,00
110	Суп картофельный с овсяной крупой на м/б	200	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
451	Биточки из говядины с соусом молочным	90	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
332	Макароны отвар. с маслом сл.	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	785	30,77	22,73	152,31	31,03	9,55	0,37	0,30	8,82	166,97	135,47	414,16	6,27	933,00
	Всего за день:	1320	44,41	42,66	266,71	103,56	10,64	0,57	0,48	9,07	334,48	184,19	596,8	8,1	1613,0

Шестой день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
311	Каша молочная "Дружба"	230	6,20	8,60	32,40	62,27	0,28	0,10	0,14	0,21	122,98	35,17	141,92	0,78	232,00
692	Кофейный напиток	215	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1сорт	55	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	128,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	55,00
	Итого:	525	19,96	21,01	75,20	178,27	1,15	0,21	0,26	0,94	374,98	70,05	338,72	1,7	599,00
	Обед														
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной на м/б	205	4,90	5,70	11,30	21,66	0,22	0,07	0,08	8,48	25,60	24,60	76,38	0,96	142,00
374	Рыба, тушеная в томате, с овощами	90	18,20	8,20	3,80	12,30	1,01	0,08	0,01	0,90	20,10	28,90	131,10	0,70	150,00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3,07	4,95	20,17	21,75	0,20	0,12	0,10	10,36	35,55	28,35	83,03	1,08	140,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	102,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	52,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	730	32,01	19,66	91,43	55,83	2,48	0,40	0,21	23,74	115,21	111,06	376,84	6,66	703,00
	Всего за день:	1255,00	51,97	40,67	166,63	234,10	3,63	0,61	0,47	24,68	490,19	181,11	715,6	8,4	1302,0

Седьмой день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
471	Фрикадельки из говядины с соусом молочным	90	9,80	7,10	7,70	12,94	0,19	0,03	0,07	0,02	19,49	15,36	80,57	0,71	134,00
332	Макароны отварные с маслом сл.	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	54,00
	Итого:	510	19,30	11,75	79,50	30,64	1,80	0,17	0,09	0,02	42,20	40,17	162,63	2,3	501,00
Обед															
пром.	Овощи свежие (или соленные) в нарезке	60	0,60	0,00	2,20	0,04	0,10	0,02	0,00	6,40	16,00	11,20	28,00	0,64	10,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной на м/б	205	4,60	5,60	9,70	21,66	0,22	0,04	0,07	6,43	30,50	21,30	65,30	0,99	107,00
436	Котлета из гов.с соусом томатным	90	17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	263,00
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	790	34,24	29,41	105,16	51,32	6,22	0,46	0,35	22,69	145,44	234,54	565,97	10,23	865,00
	Всего за день:	1300	53,54	41,16	184,66	81,96	8,02	0,63	0,44	22,71	187,64	274,71	728,6	12,5	1366,0

Восьмой день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	135	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,73	1,34	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Фрукт	120	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	Итого:	520	26,70	16,89	81,00	96,30	0,82	0,18	0,39	10,54	264,05	53,19	319,84	17,5	580,00
Обед															
210	Овощи припущенные с кукурузой(зелен.горошком)	60	1,62	1,86	6,30	0,00	0,18	0,02	0,03	1,74	20,70	16,68	30,18	0,42	48,00
124	Щи из свежей капусты со смет.на м/б	205	2,10	5,60	7,30	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44	88,00
413	Плов из птицы	240	23,80	24,30	40,20	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	5,74	254,99	2,34	479,00
631	Лимонный напиток	200	0,10	0,00	22,50	0,00	0,02	0,00	0,00	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	785	32,72	32,37	112,66	69,66	1,25	0,23	0,23	14,87	107,58	57,47	391,46	4,41	869,00
	Всего за день:	1305	59,42	49,26	193,66	165,96	2,07	0,41	0,62	25,41	371,63	110,66	711,3	21,9	1449,0

Девятый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетич еск.ценно сть ккал
				белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак															
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	155		7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
205	Котлета куриная с соусом томатным	100		18,00	22,20	11,30	54,00	1,00	0,08	0,15	0,70	26,00	27,00	187,00	2,30	321,00
685	Чай с сахаром	200		0,2	0	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,73	1,34	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	505		29,10	28,45	78,40	83,50	2,74	0,31	0,26	1,55	92,40	176,23	415,88	7,1	689,00
	Обед															
139	Суп картофельный с горохом на м/б	200		8,50	5,00	15,70	17,16	0,27	0,20	0,11	5,73	28,20	35,00	109,55	1,74	143,00
451	Котлета из говядины с соусом томатным	90		14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
224	Овощное рагу	150		2,90	7,50	13,10	9,56	2,88	0,09	0,07	10,60	37,49	33,70	72,10	1,14	131,00
639	Компот с/ф	200		2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	720		33,49	25,27	123,22	29,47	9,90	0,51	0,40	17,18	193,67	164,48	468,89	6,98	831,00
	Всего за день:	1225		62,59	53,72	201,62	112,97	12,64	0,82	0,66	18,73	286,07	340,71	884,8	14,1	1520,0

Десятый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	220	5,00	8,20	30,30	53,07	0,28	0,05	0,14	0,22	122,01	27,15	122,72	0,41	230,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Йогурт фруктовый	125	4,20	5,20	17,50	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	121,00
	Итого:	610	13,20	13,85	86,30	112,07	1,05	0,13	0,14	0,22	136,41	44,65	166,22	1,25	521,00
Обед															
418	Свекла отварная с маслом раст.	60	0,83	3,22	9,15	0,00	1,70	0,01	0,01	0,97	16,20	9,60	18,84	0,62	67,00
134	Суп Крестьянский с (пшено), со сметаной на м/б	205	5,00	6,30	9,50	7,50	1,96	0,03	0,05	4,87	23,80	14,60	67,65	0,58	114,00
437	Гуляш с филе куриного	90	27,00	27,00	5,00	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33	7,60	17,51	128,94	1,91	374,00
332	Макароны отварные с маслом сл.	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
631	Напиток Лимонный	200	0,10	0,00	22,50	0,00	0,02	0,00	0,00	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	790	43,27	41,33	115,81	25,32	5,78	0,24	0,18	8,50	80,41	71,33	330,26	5,06	1005,00
	Всего за день	1400	56,47	55,18	202,11	137,39	6,83	0,37	0,32	8,72	216,82	115,98	496,5	6,3	1526,0

Одиннадцатый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность в ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
311	Каша овсяная молочная с маслом сл.	220	6,70	9,80	27,10	64,27	0,65	0,13	0,16	0,23	139,22	49,52	173,05	1,17	225,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр Буковинский	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	55,00
	Итого:	510	17,66	19,11	65,70	162,27	1,42	0,21	0,16	0,44	285,62	72,22	291,55	2,02	521,00
	Обед														
140	Суп картофельный с макарон.изд.на кур/бул.	200	5,30	3,80	17,75	11,50	0,27	0,08	0,06	5,36	13,20	20,30	65,73	21,83	117,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
451	Котлета из говядины с соусом томатным	90	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	720	30,34	21,41	122,41	14,21	9,57	0,34	0,33	30,91	215,81	144,30	401,33	26,95	787,00
	Всего за день	1230	48,00	40,52	188,11	176,48	10,99	0,55	0,49	31,35	501,43	216,52	692,88	28,97	1308,0

Двенадцатый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
261	Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	210	10,30	16,80	34,80	80,52	1,15	0,06	0,08	0,05	163,34	15,93	133,53	0,92	215,00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,вафли,пряник)	40	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
639	Какао на молоке	215	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
	Итого:	515	21,54	30,93	123,50	98,52	2,03	0,23	0,23	0,57	300,77	60,40	276,12	3,10	729,00
	Обед														
пром.	Икра кабачковая	60	0,80	2,80	4,20	0,00	1,44	0,02	0,02	4,51	16,27	8,92	15,46	0,40	45,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной на м/б	205	4,60	5,60	9,70	21,66	0,22	0,04	0,07	6,43	30,50	21,30	65,30	0,99	107,00
451	Биточки из гов.с соусом томатным	90	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
297	каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	790	34,24	26,91	133,06	53,87	9,36	0,42	0,41	12,64	225,43	255,77	542,76	9,35	907,00
	Всего за день	1305	55,78	57,84	256,56	152,39	11,39	0,65	0,64	13,21	526,20	316,17	818,9	12,5	1636,0

Тринадцатый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник к рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	135	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00
685	Чай с сахаром	215	0,2	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	53,00
пром.	Кондитерское изделие (булочки,круассаны,печенье)	100	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	500	30,14	26,93	112,30	96,30	0,82	0,21	0,39	0,54	275,65	52,46	318,50	2,0	795,00
	Обед														
139	Суп картофельный с горохом на м/б	200	8,50	5,00	15,70	17,16	0,27	0,20	0,11	5,73	28,20	35,00	109,55	1,74	143,00
487	Курица запеченная с соусом томатным	90	25,20	21,20	0,40	53,58	0,78	0,06	0,14	0,98	20,76	21,16	178,76	1,98	275,00
297	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сл.	155	3,45	4,50	32,10	29,55	0,75	0,05	0,90	46,35	51,45	51,45	100,50	1,05	185,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	725	44,65	31,41	125,96	100,41	5,40	0,46	1,25	53,86	191,30	174,49	525,40	7,33	942,00
	Всего за день:	1225	74,79	58,34	238,26	196,71	6,22	0,67	1,64	54,40	466,95	226,95	843,9	9,3	1737,0

Четырнадцатый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
332	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
205	Котлета куриная с соусом томатным	100	18,00	22,20	11,30	54,00	1,00	0,08	0,15	0,70	26,00	27,00	187,00	2,30	321,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,00	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,90	86,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	505	28,50	27,05	89,40	71,70	2,81	0,24	0,17	4,70	62,31	59,81	283,06	6,74	720,00
	Обед														
210	Овощи припущенные с кукурузой(зелен.горошком)	60	1,62	1,86	6,30	0,00	0,18	0,02	0,03	1,74	20,70	16,68	30,18	0,42	48,00
124	Щи из свежей капусты, со сметаной на м/б	205	2,10	5,60	7,30	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44	88,00
394	Тефтели рыбные с соусом томатным	90	12,30	10,20	13,20	11,00	0,00	0,06	0,07	0,32	21,30	18,20	78,20	0,85	210,00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3,07	4,95	20,17	21,75	0,20	0,12	0,10	10,36	35,55	28,35	83,03	1,08	140,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	790	24,53	23,52	110,33	59,57	2,19	0,34	0,31	102,45	144,42	100,15	297,97	4,48	765,00
	Всего за день	1295	53,03	50,57	199,73	131,27	5,00	0,58	0,48	107,15	206,73	159,96	581,0	11,2	1485,0

Пятнадцатый день (возрастная категория с 6- 10лет)

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическ. ценность ккал
				белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	220		6,20	8,60	32,40	62,27	0,28	0,10	0,14	0,21	122,98	35,17	141,92	0,78	250,00
685	Чай с сахаром	215		0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Масло сливочное	10		3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15		3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	510		17,16	17,91	71,00	160,27	1,05	0,18	0,14	0,42	269,38	57,87	260,42	1,6	550,00
Обед																
110	Суп картофельный с перловой крупой на м/б	200		2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	125,00
436	Жаркое по-домашнему	240		17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	288,00
639	Компот с/ф	200		2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	720		27,39	20,77	119,22	10,78	7,98	0,39	0,32	12,81	134,79	141,96	440,22	6,80	752,00
	Всего за день:	1230		44,55	38,68	190,22	171,05	9,03	0,57	0,46	13,23	404,17	199,83	700,6	8,4	1302,0